

和田公民館だより 令和4年9月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp



和田町人口動向 (R4.7.31 現在)

男:1,157(-5) 女:1,275(-1) 計:2,432 (-6)
世帯数 1,128 (±0)



【和田公民館ホームページ QRコード】
ホームページから最新の情報をご覧ください。

9月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
4	日	マツ守り隊 8:00～ 和田浜旧キャンプ場
5	月	第6回わだつみ塾・防犯講座 13:30～
7	水	保健師の「出張！なんでも健康相談」 9:30～11:30
11	日	川さらえ 8:00～
12	月	学習講座「災害時に生命を守る食事」 10:00～13:30
13	火	よな GOGO 体操 10:30～/20:00～ 中止
18	日	マツ守り隊 8:00～ 和田小学校灘
20	火	和田地区敬老福祉大会 11:00～
25	日	ソフトボール大会 (分団対抗) 中止

和田地区環境をよくする会からのお知らせ

- ① 川さらえ 9月11日(日) 8:00～ 雨天決行
- ② 秋の一齐清掃 10月9日(日) 8:00～
ご協力よろしくお願いします。

～公民館大学講座 わだつみ塾のご案内～

第6回防犯講座「シニアのための防犯知識」

日 時：9月5日(月) 13:30～15:00

場 所：和田公民館

講 師：和田駐在所 西原 剛 氏



第7回介護予防講座「フレイル予防で人生いきいき」 ～やってみよう！フレイル度チェックとフレイル予防体操～

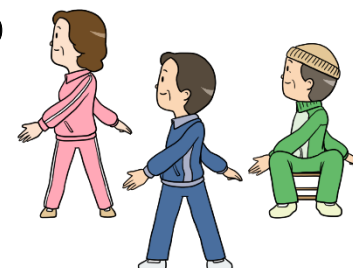
日 時：10月12日(水) 13:30～15:00

場 所：和田公民館

講 師：健康対策課

理学療法士 松田 理咲 氏

保健師 林 英莉 氏



～学習講座のご案内～

「災害時に生命を守る食事」

と き：9月12日(月) 10:00～13:30

場 所：和田公民館

講 師：平田 早百合 氏

持ち物：エプロン・三角巾・タオル

参加費：500円

定 員：15名

〆切り：9月5日(月)



「押し花ですてきなインテリア額を作ろう」

と き：10月5日(水) 13:30～15:00

場 所：和田公民館

講 師：末吉 節子 氏(11区)

費 用：1,200円

定 員：10名

〆切り：9月28日(水) ☆見本は公民館に置いてあります。

押し花を配置
して、かわいら
しい額を作り
ましょう♪



ソフトボール大会中止のお知らせ

9月25日に開催を予定しておりましたソフトボール大会は、鳥取県版新型コロナウイルスの『特別警報』発令中のため、中止とさせていただきます。誠に残念ですが、来年度の大会を楽しみにお待ちしております。

～第8回わだつみ塾 現地学習～

「深秋の鳥取を堪能する

芦津溪谷と砂で世界旅行(エジプト編)」

流しびなの風習で知られる「流しびなの館」、紅葉の美しい芦津溪谷にある「智頭みたき園」、鳥取砂丘の「砂の美術館～エジプト編～」をめぐる予定です。

と き：11月8日(火) 8:00～18:00

費用：5,500円(バス代、入館料、昼食含)

締切：10月18日(火)

定員：30名

※代金を添えて申し込んでください。



状況により中止となる場合もあります。

公民館大学講座 わだつみ塾

第5回家庭教育講座

「和田小学校の教育とこれからの学校教育」

8月10日(水) 和田小学校校長福田哲周氏をお迎えして、家庭教育講座を開催しました。

コロナ禍にあっても、ICT教育でタブレットやオンラインを活用し、地域に出かけて様々な体験を重ね、学び成長する和田っ子の様子をお聞きました。これからも地域で子どもたちの成長を応援していきたいですね。





子育てサークル とれみふぁくらぶ♪

※9月2日（金）10:30～ 室内遊び（和田公民館）

※9月21日（水）10:30～ 室内遊び（弓ヶ浜支援センター）

どなたでもお気軽にご参加ください。お問い合わせは和田公民館（28-8396）まで



あなたのまちの保健師だより

こんにちは！ 保健師の林です。まだまだ残暑が続きますが、今年は、特に暑い日が続き、夜も気温が下がらず、エアコン（冷房）の出番が例年より多かったのではないのでしょうか。熱中症の予防のためにも冷房を使うことは大事ですが、つつい必要以上に設定温度を下げてしまったり、また、冷たい飲み物ばかりをとっていると、身体を外からも中からも冷やしてしまいます。身体が冷えていると、ホルモンの分泌や自律神経がうまく働かず、血の巡りが悪くなります。そのままの状態では秋を迎えると、体がだるい、疲れがとれない、食欲がないといった「秋バテ」の状態に陥ってしまうかもしれません。

「冷えは万病のもと」と言われているように、疲れ、肩こり、胃腸の不調、不眠などの原因になるだけでなく、この時期に気になる免疫力低下や生活習慣病の原因にもなります。まずは生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活から移行していくことで身体の調子を整え、秋・冬を元気に過ごすための準備をしていきましょう。

- ① 食 事：胃腸を刺激する冷たい食べ物は極力避けましょう。栄養バランスを意識し、ミネラル、ビタミン B1、たんぱく質などの疲労回復や熱量の維持に効果的な食品を意識的に摂取しましょう。
- ② 室温調整：徐々に冷房離れを心がけましょう。必要以上に身体を冷やし過ぎないようにしましょう。
- ③ 入 浴：入浴には血行促進、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。また老廃物も排出したり、リラックス効果もあります。ただし、水分補給を行い、脱水には注意してください。
- ④ 運 動：運動不足になると筋肉量が減り、体温調節が鈍くなって秋バテの原因となります。涼しい時間にはストレッチやウォーキングなどのご自身にあった運動を行いましょう。
- ⑤ 睡 眠：体調を整えるためにも睡眠は重要です。暑さで眠りにつけない場合、冷房器具の使用は有効ですが、体が冷えすぎないようにタイマー機能を活用しましょう。また、冷えを感じる時は温かい飲み物を飲むと内蔵から温められ血流がよくなり、安眠につながります。



和田小学校だより

和田小学校 校長 福田 哲周

他者意識を持つには

4年生は、「総合的な学習の時間」で「環境」をテーマにした学習をしています。その学習した成果を和田公民館で、地域の方を前に発表しました。当日は、公民館長さんのアナウンスや日頃からお世話になっている方への招待状もあり20名近い方に集まっていただきました。4年生10名は、「和田浜海岸を歩き、ゴミを拾い、分別して知ったこと」「公民館長さんにインタビューして知ったこと」を基にして、昔の和田浜海岸と比べ海岸の浸食が進んでいることや家庭ゴミの分別方法、4Rなど環境に優しい生活を調べました。そして、「自分には、何ができるか」と自分のこととして考え、発表してくれました。前日の発表練習を見ていると、児童は練習を重ねたため、早口が目立ちました。発表練習の後に感想を求められたので、発表を聞きに来てくださる人達のことを尋ねました。児童の答えは、「地域の方」「おじいさんやおばあさん」でした。その後、児童は話す速さを遅くし、一言ずつはっきり話す練習をしました。学校では、よくまとめと称して新聞を制作したり、模造紙に書いたりしています。しかし、そこには他者意識はなく、「見る」側の視点がないものが多いです。今回、「プレゼンテーション」というゴールを設定したことで、児童達は「誰に」「何を」「どんな目的で」伝えたいのかを考えながら学ぶことができました。自分の考えを整理し、相手にわかりやすく伝える力は、これからの時代に必要なスキルです。今後も見る側・聴く側の視点に立った活動を行っていきたいと考えています。



No.1の選手に勝ったらNo.1?

児童の体力向上の課題として、「巧緻性」「柔軟性」「投げる力」が挙げられます。そこで、数年前から西部地区理学療法士会と連携し、児童の運動機能を高める取組を行っています。年6回ですが、走力や投力の児童のデータを測定し、体力の向上に繋げています。また、スポーツ動作のメカニズムに基づくトレーニングは、指導者にとって大いに参考になります。7月は、養和会「CHAX」所属のパラアスリートとボッチャ体験をしました。ボッチャは、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、ボールを投げたり、転がしたりして、いかに近づけるかを競います。競技のルールを教えてもらい、グループに分かれボッチャのゲームを楽しんだ後、児童代表チームと鳥取県のボッチャのチャンピオンの上野選手と対決をしました。上野選手は、ご自身が投げるときに、マイクでどんなボールを投げるのかを解説しながらプレーしていただきました。戦略の説明は非常に興味深かったです。4年、6年チームは善戦しますが、そこはチャンピオン。手を抜くことなく勝ちます。しかし、2年チームとの対戦で、児童が予想外にいいボールを投げ、沸き起こる「和田小コール」の声援に圧倒されたのか、なんと2年生チームが勝ちました。試合後、上野選手が頭を抱えている様子を見て養和会のスタッフの方から笑みがこぼれていました。児童がボッチャをしている様子を見ながら、障がいに関わらず、年齢や性別に関係なく対等に戦えるボッチャの良さを感じました。また、今回のパラアスリートとの交流を通して、児童が多様性を理解するきっかけになればと思っています。



上野選手に勝って喜ぶ2年生

【地域の皆様へ】

お世話になっております地域の皆様や敬老会員の皆様へ和田小運動会のご案内をいたしておりますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、本年度も来校者を限定して実施することといたしました。誠に残念ではございますが、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。